

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Hummus	150 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare I	Caju	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de migdale	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1480** din data: **04.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Sorina	39 ani	F	1.60 m	87.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	